

# のうきょう健保

NO.135

2023.春

P2 けんぽのアプリ MY HEALTH WEB (MHW)

登録拡大キャンペーン！

ウォーキング大会「歩 Fes.2023 春」開催

P3 BIWA-TEKU 参加奨励！

ウォーキング大会参加奨励！

P4 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

P5 自分なりの健康習慣が定着しやすい

P6 令和5年度 事業計画と予算が決まりました

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額のお知らせ  
「健康経営優良法人 2023」に認定されました

P8 中軽井沢

P10 令和5年度 各種健康診断のご案内

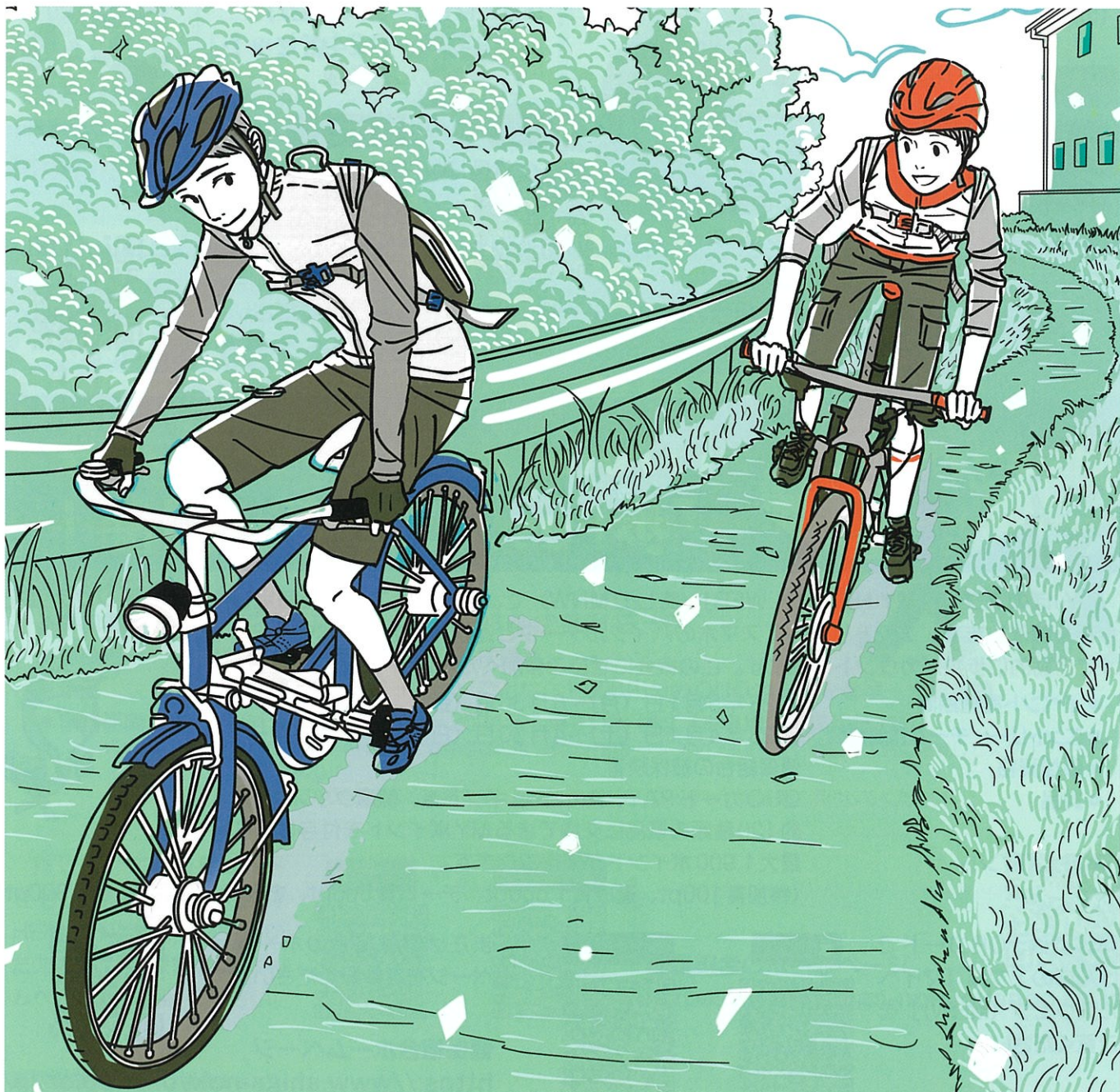
P12 メタボ予防レシピ

P14 ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です  
出産育児一時金が変わります

使ってますか？ ジェネリック医薬品

P15 接骨院・整骨院への通院内容等の照会にご協力ください  
マイナ保険証を利用しましょう

P16 太もも前を鍛えて代謝をアップ



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

**滋賀県農協健康保険組合**



## みんなで歩こう! 第2弾

# ビワ テク BIWA-TEKU 参加奨励!

健保組合が参画している健康推進アプリ「BIWA-TEKU」をスマホにインストールして、バーチャルラリーに参加してください。1年間(1月~12月)に全8コース(合計約840km)を完歩したら、QUOカードPAY、Amazonギフト券、健康グッズ等約120種類の景品に交換できるけんぽのアプリMY HEALTH WEBのMYポイントを、1,000ポイント付与します。(※要申請)

- 参加奨励期間 2023年1月1日(日)~2023年12月31日(日)
- 対象者 健保組合の被保険者及び被扶養者で、上記奨励期間内にBIWA-TEKUのバーチャルラリー全8コースを完歩した方
- 申請期間 2024年1月1日(月)~2024年1月31日(水)  
※コースごとの表彰状(完歩証)が必要です。12月31日までに印刷して申請書に添付してください。



BIWA-TEKUのインストールは以下のQRコードから



詳しくは健保組合のホームページ「お知らせ」をご参照ください。

<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



## ウォーキング大会 参加奨励!

## みんなで歩こう! 第3弾

滋賀県内で年間約50回開催されるNPO法人滋賀県ウォーキング協会主催のウォーキング大会に参加すると、ひとり参加3回ごとに1,000円分のQUOカードを健保組合が進呈します。被保険者(本人)はもちろん被扶養者(ご家族)も参加奨励の対象となります。

- 参加奨励期間 2023年1月1日(日)~2023年12月31日(日)
- 対象者 健保組合の被保険者及び被扶養者
- 景品 おひとり3回参加(完歩)ごとに、1,000円分のQUOカードを進呈 ※要申請
- 申請期間 2024年1月1日(月)~2024年1月31日(水)(※専用の申請用紙あり)  
※事前に専用の申請用紙を健保組合のホームページからダウンロードして、参加の大会に持参してスタンプをもらってください。  
※大会ごとの完歩記録証が必要です。参加時(完歩時)に入手して申請書に添付してください。



詳しくはこのQRコードでけんぽのアプリ「MY HEALTH WEB」をご覧ください。また、健保組合のホームページをご参照ください。



健保組合のホームページ

<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



### 滋賀県ウォーキング協会とは

生涯スポーツとしてのウォーキング運動の普及や実践に関する事業などを行い、健康増進と明るい社会の発展に寄与することを目的として、平成4年(1992年)に設立されたNPO法人です。  
会員にならなくても、参加費を払うことで、毎月行われるイベントに参加できます。また、有料会員になればさまざまな入会特典もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

# けんぽのアプリ MY HEALTH WEB (MHW) 登録拡大キャンペーン!

けんぽのアプリMHWをスマホにインストールして、簡単なアンケートに答えると、抽選で130名様に素敵な景品が当たります。期間は2か月間、新規登録の方も、すでに登録済みの方も健保組合の被保険者ならみんなにチャンスがあります。ぜひこの機会にMHWでアンケートに答えて抽選にトライしよう。

毎回抽選で当たります。

### 第1回

【4月10日(月)~4月23日(日)】

『ファイテン  
磁気チタンネックレス』30名様

### 第2回

【4月24日(月)~5月7日(日)】

『クノールカップスープセット』30名様



### 第3回

【5月8日(月)~5月21日(日)】

『カルピスセット』50名様



### 第4回

【5月22日(月)~6月4日(日)】

『防災バック24点セット』20名様



### 【応募資格】

健保組合の被保険者

### 【MY HEALTH WEB (MHW) の登録】

お手元に健康保険証を用意して、右のQRコードからインストールしてください。



詳しくは、健保組合のホームページ「お知らせ」をご覧ください。  
<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>

## みんなで歩こう! 第1弾

# けんぽウォーキング大会 「歩Fes.2023春」開催!

けんぽのアプリ「MY HEALTH WEB」(略してMHW)で、スマートフォンを利用したウォーキング大会を今春も開催します。エントリーしてスマホのバイタルデータと連携すれば、期間中スマホをいつも持って歩くだけで自動的に歩数がカウントされます。この機会にぜひご参加ください。

- イベント実施期間 2023年5月1日(月)~6月30日(金)
- エントリー・チーム作成期間 2023年4月1日(土)~4月30日(日)(チームは3人~10人)
- 参加資格 健保組合の被保険者
- 賞品 QUOカードPAY、Amazonギフト券、健康グッズなど約120種類の景品に交換できるMYポイントを付与します。
- 最大ポイント 最大1,900ポイントが獲得できます。  
(参加賞100pt、達成賞1,000pt、チーム賞500pt、お楽しみ賞(個人賞)300pt)



詳しくは、QRコードでけんぽのアプリ「マイヘルスウェブ(MHW)」をご覧ください。



または健保組合のホームページをご参照ください。

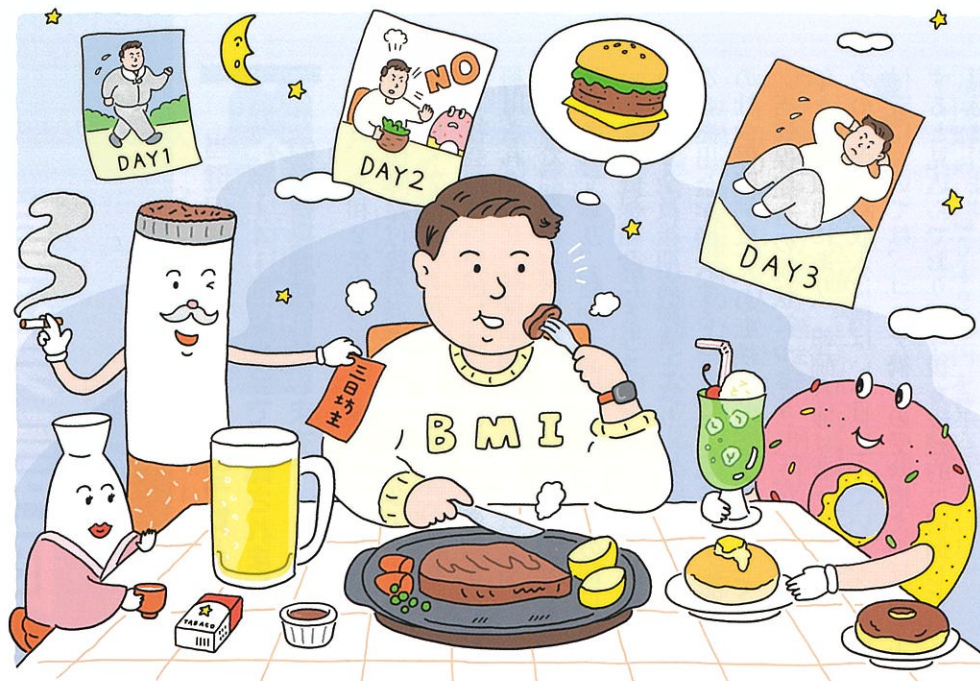
健保組合ホームページ

<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、(R)マーク等は明記しておりません。  
※Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。  
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※Windows、Windows Edge、Internet Explorerは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。  
※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。



### 約3カ月だから無理なく習慣化できる

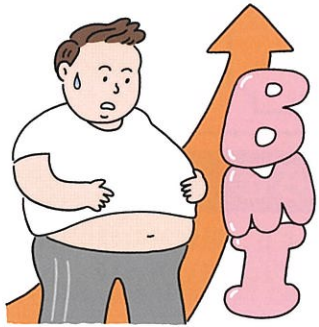
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め

タバコを吸う



### 実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

### 決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった

健保組合は **116組合**で、

加算額は合計で **約9億円**でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算について（厚生労働省）

## どんな効果がある？ 特定保健指導

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。

# 自分なりの健康習慣が定着しやすい

毎年 受けていますか？

## 特定健診



### 忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

#### STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



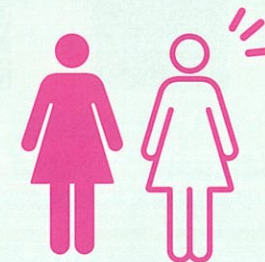
#### STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



### 被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご利用ください。



「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

# 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ